

ほけんだより

令和4年6月
茨木市立北中学校 保健室

修学旅行、校外学習を終え、次はもうすぐ期末テストですね。勉強に部活動に、色んな悩みと向き合い、あっという間に時間は過ぎ去りますが、中学校の仲間と過ごせる青春時代は今だけ。健康に気を付けて、元気に楽しく！充実した日々を過ごしましょう♪

清涼飲料は水代わりに飲まないで

暑くなってくると水分補給が大切ですが、「飲み物」をきちんと選んでいますか？甘くて美味しい清涼飲料水ですが、たくさん飲んでいると、水分だけでなく糖分を取りすぎてしまい、肥満にもなりやすく、虫歯の原因にもなります。



糖分をとり、血液中の糖分の濃度（血糖値）が高くなると、糖を尿と一緒に排出させるために尿の量が増えます。そのため、糖を多くとる⇒大量の水分が必要⇒トイレが近くなり、喉がかわく⇒また清涼飲料を飲む…糖分摂取の悪循環！

糖分の過剰摂取が続くと、インスリン（血糖値を下げ、糖をエネルギーに変えるホルモン）の働きが追いつかず、糖尿病と同じ症状が出ることで考えられるのです！

※ 糖分をたくさん含んでいる清涼飲料 ※

下の表は、500mlのペットボトルの中に、どれだけの糖分が入っているかを、角砂糖が何個分で表しています。みなさんの予想より、多い？少ない？



スポーツ飲料

スポーツをして汗を大量に流し、かつエネルギーを多く消費している時は良いけれど、エネルギー消費が少ないのにスポーツ飲料を飲むのは糖分の過剰摂取になります。

「糖分の少ない」清涼飲料

他の清涼飲料に比べて糖分が少ないだけ。

- ※糖分控えめ → 2.5%未満 (12.5g 未満/500ml)
- ※カロリー控えめ → 5%未満 (25g 未満/500ml)

手作りのスポーツドリンクは、おススメです！
砂糖の多さにビックリするが、自分が飲める程度に砂糖を減らして、砂糖をハチミツに替えて Good!

よく考えて自分の飲み物をえらぼうね

熱中症は夏だけじゃない

毎年必ず、「熱中症に注意するように」と、どこかで耳にするとします。一年を通して熱中症が最も多く発生するのは夏(7~8月)ですが、4月や5月から熱中症は発生していること、知っていましたか？

熱中症になりやすい時季は？

- ① 暑くなりはじめ
- ② 梅雨の晴れ間や梅雨明け
- ③ 盛夏



暑くなり始めた5月、湿度の高い梅雨の晴れ間や梅雨明けは夏以外でも要注意！

なりやすいタイミングは？

- ① 急に暑くなる日
- ② 熱帯夜の翌日
- ③ 梅雨明け後の晴れた日

熱中症の原因になること？

- ① 睡眠不足
- ② 朝食を十分にとれていない
- ③ 塩分不足(飲み物がお茶だけ等)

その日の体調がかなり影響するので、毎日の体調管理には気をつけましょう！



体調の変化があれば、周りの大人に伝えましょう。でも、予防法・発生時の対応法は、自分達でも必ず覚えておきましょうね！

①水分・塩分をこまめに摂取

水だけはダメ！塩分も必ず補給！
→飲めなければすぐに病院へ！

※手作りスポーツドリンク
・水1ℓ
・砂糖大さじ4
・塩小さじ1/2



②体の冷却、涼しい場所へ

服をゆるめる

特に野球部など、暑い場所では、ベルトゆるめて、帽子を外そう！

首や、脇、太もも付け根を冷やす

体を濡らし、風を送る

④緊急時の対応

意識の確認！



反応がなければすぐに119番！



③運動の休止

日陰で風の通る所、冷房の効いた部屋



頭に血液が流れるよう、足を高く仰向けに！
(→基本的には本人が楽な体勢)

△脳貧血も多く発生しています△

熱中症と症状が似ている脳貧血、最近よく保健室で見かけます。(体育時が多い) 原因も熱中症と似ていて、睡眠不足や朝食欠食など。これから部活動も本格始動！体調管理、気を付けましょうね



保健室・中川の家には、2人の子供がいます。
毎日、怒ったり泣いたり笑ったり、
賑やかな毎日。

もお〜！と叱ってしまうときもあるけれど、
やっぱり子ども達には癒されます。

そんな、なんかちょっと笑える、
癒しのひと場面を、ほけんだよりの裏面で
ちょこっと紹介していきたいな〜と思っています♪



今日は、コレ↓

魚肉ソーセージのビニールを上の子にむいてあげたら…

「あ… 見て！！スーパーヒーローみたいやな！」

